

8 Mitos dalam Meditasi Vipassanā

Terdapat berbagai pandangan yang berbeda-beda tentang meditasi vipassanā. Maka dari itu diperlukan suatu pengupasan yang dapat meluruskannya. Di sini akan dibahas 8 mitos dalam meditasi vipassanā. Apakah mitos itu benar atau tidak?



MITOS #1 Meditasi vipassanā hanya untuk umat beragama Buddha

Dalam ajaran-Nya tidak ada sekalipun terdapat perkataan bahwa meditasi ini hanya untuk murid-murid Nya saja. Ciri khas dari Sang Buddha adalah Beliau tidak membedakan orang berdasarkan latar belakangnya jika ingin mempraktikkan meditasi ini, karena beliau sendiri memahami bahwa memang semua makhluk membutuhkan meditasi ini agar dapat terbebas dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa.

Lagipula dalam praktik meditasi ini tidak ada suatu ritual keagamaan tertentu. Justru lebih FOKUS KE SPIRITUAL karena tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kualitas mental dari diri seseorang sehingga menjadi lebih bijaksana. Semua orang apapun latar belakangnya baik suku, bangsa, agama, pria-wanita, tua-muda dapat datang dan membuktikan secara langsung [manfaat dan khasiat dari meditasi ini](#).

Namun perlu diketahui bahwa bahasa Pāli tetap dipergunakan dalam berbagai pembahasan, karena merupakan bahasa yang memiliki arti mendalam terutama ketika membahas hal-hal yang berhubungan dengan mental. Tidak ada salahnya juga jika memperbanyak pengetahuan tentang bahasa lain.



MITOS #2 Meditasi vipassanā dapat dilakukan dengan baik oleh semua orang

Memang semua orang dapat melakukan meditasi ini apalagi jika mempunyai [guru pembimbing yang benar-benar ahli dalam bidangnya](#). Tetapi untuk bisa melakukannya dengan baik seorang yogi harus memiliki dua sifat utama dalam dirinya yaitu MAU BELAJAR dan MUDAH DINASEHATI. Ketika seorang yogi memiliki kedua sifat tersebut bisa dijamin kualitas mentalnya akan semakin cepat maju karena dia selalu berusaha dengan gigih menggunakan cara yang paling tepat untuk menangani segala hambatan yang muncul dalam meditasinya dan ketika diberi nasihat oleh guru pembimbing dia mempraktikkannya secara langsung.

Namun banyak orang yang menggenggam konsep lama mereka sendiri dalam bermeditasi, tidak mau belajar dan dinasehati sehingga ketika datang menempa diri tidak mau menggunakan cara-cara yang diajarkan oleh guru pembimbing meskipun telah teruji oleh banyak orang lebih efektif dalam mengikis kekotoran batin / kilesa. Cangkirnya terlalu penuh dengan air.



MITOS #3 Meditasi vipassanā hanya menghabiskan waktu bagi pengangguran

Argumen ini selalu dilontarkan oleh orang-orang yang TIDAK PERNAH SADAR jika terdapat sumber masalah dalam dirinya. Dia adalah seseorang yang selalu menyalahkan hal-hal yang di luar baik orang lain maupun keadaan. Hanya seseorang yang sadar dan akhirnya mencoba untuk menempa dirinya yang labil lah yang bisa melihat betapa pentingnya meditasi ini.

Di saat seseorang mempunyai kesadaran yang lemah sehingga mudah terbawa kekotoran batin / kilesa, justru harus secara sengaja memaksa dirinya untuk meningkatkan kesadarannya yang lemah tersebut. Mengabaikan beribu-ribu alasan yang keluar dari pikirannya yang penuh dengan kekotoran batin / kilesa dan secepatnya meluangkan waktu panjang untuk retreat intensif di tempat yang mendukung. Nantinya akan muncul sendiri suatu pengertian bahwa meditasi ini adalah suatu pekerjaan yang harus segera ditangani.



MITOS #4 Meditasi vipassanā harus di hutan yang jauh dari kota

[Tempat yang nyaman dan tenang](#) merupakan kriteria utama untuk bermeditasi. Memang daerah hutan sangatlah sesuai karena lingkungannya mendukung, seperti cuaca yang tidak terlalu panas atau dingin. Tujuan tempat tersebut harus jauh dari kota agar seseorang tidak dengan mudah terhanyut oleh keinginan-keinginan melakukan berbagai jenis kesibukan sehingga tanpa sadar beralasan ini dan itu untuk tidak meditasi.

Tetapi bagi orang yang masih memiliki tanggungan dan tidak bisa datang ke suatu center maka dia tetap dapat bermeditasi di rumah **WAJIB MINIMAL 3 JAM / HARINYA**. Mungkin waktu paling tepat untuk rutinitas bermeditasi di rumah adalah ketika subuh karena tidak ada kegiatan yang menyela dan suasana yang lebih sepi.



MITOS #5 Dalam meditasi vipassanā harus menjaga kemoralan / sīla

Hal ini adalah kewajiban sebelum, selama, dan sesudah bermeditasi. Seseorang yang tidak menjalankan kemoralan seperti sering membunuh, mencuri, asusila, berbohong, dan mabuk-mabukkan tidak akan mendapatkan kemajuan apapun dalam kualitas mentalnya. Pikiran orang yang tidak bermoral pastilah sangat kacau dan dipenuhi dengan kebencian, iri hati, dan keserakahan.

Dengan penuh kesadaran dia harus **MENINGGALKAN SEGALA HAL YANG TIDAK BAIK** tersebut dan mengambil tekad bulat untuk menghindarinya, barulah nanti meditasinya akan mendapatkan kemajuan.

Sedangkan bagi yang retreat panjang diwajibkan untuk [melaksanakan atthaṅgasīla / delapan faktor kemoralan](#). Penambahan beberapa hal tersebut gunanya untuk lebih mengendalikan diri sehingga tidak mudah terhanyut oleh berbagai hal-hal yang tidak mendukung dalam pengembangan diri seseorang. Secara otomatis mental dapat lebih mudah untuk ditempa.



MITOS #6 Meditasi vipassanā dapat menyembuhkan berbagai penyakit bahkan yang tidak dapat disembuhkan secara kedokteran

Buktikan saja sendiri jika tidak yakin. Berdasarkan [banyak testimoni orang](#), memang mereka merasakan hal tersebut sendiri secara nyata. Kesehatan dalam keseharian dapat dipastikan meningkat, badan menjadi segar dan selalu fit. Penyakit seperti kanker dapat disembuhkan. Bahkan sebenarnya penyakit yang belum terdeteksi pun juga dapat disembuhkan terlebih dahulu. Bisa dibilang merupakan MUKJIZAT SEBELUM KEJADIAN.

Namun suatu hal yang sangat baik pastinya membutuhkan usaha yang besar. Tekad berjuang yang tinggi dalam menghadapi berbagai hambatan fisik saat bermeditasi sangatlah diperlukan. Sehat pangkal umur panjang yang bahagia.



MITOS #7 Meditasi vipassanā mengandung hal-hal yang berbau mistis, supernormal, bahkan juga abnormal.

Pendapat ini nampaknya sangat merajalela pada masyarakat. Banyak yang beranggapan bahwa meditasi berhubungan dengan makhluk-makhluk gaib, bisa membuat seseorang menjadi gila, mendapatkan kesaktian tertentu, dan masih banyak lagi. Namun ini sangatlah tidak benar dan harus dibantah serta dihapus total dari pemikiran seseorang, karena jika tidak dia akan selalu terkurung di dalam pandangan salah.

Dalam meditasi vipassanā ini justru kesadaran seseorang harus selalu berada dalam kendalinya setiap saat. Adalah hal yang wajib untuk selalu menjaga kesadaran indriyanya agar tidak terbuai oleh berbagai hal, baik yang muncul dalam bentuk perasaan maupun pikiran dengan selalu mengarahkan KESADARANNYA KE JASMANI yang sifatnya netral. Mindful dalam segala aktifitas yang dilakukan adalah suatu kewajiban agar samādhi selalu terjaga sehingga kekotoran batin / kilesa tidak memiliki celah untuk masuk.

Tetapi sangat disayangkan yang sering kali terjadi seorang yogi justru memperhatikan secara obsesif hal-hal yang seharusnya tidak dia perhatikan sama sekali sehingga melekat dengan hal-hal spekulasi konsep belaka seperti melihat dewa, setan, sinar, aliran-aliran chi, energi, dan sebagainya. Di sanalah segala penjelasan dan arahan dari guru pembimbing diabaikannya. Banyak hal-hal yang memang sukar dipahami oleh seseorang yang belum mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Jadi merupakan hal yang cerdas jika seorang yogi mengikuti arahan dari guru pembimbing yang sudah melewati berbagai hal dalam praktik meditasi ini.



MITOS #8 Setelah retreat panjang diharuskan untuk menjadi bhikkhu

Tidak ada hubungannya antara tingkat kesadaran seseorang dengan profesi orang tersebut. Jika memang sudah mencapai suatu tingkatan dimana kesadaran lebih tinggi, sudah pasti seorang yogi harus kembali ke masyarakat lagi bukan tinggal selamanya di hutan. Pada tingkat tersebut dia barulah dapat membuat rencana yang akan dia ambil untuk ke depannya. Menyebar luaskan meditasi yang sangat baik ini adalah suatu hal yang wajar dilakukan. Dengan atau tanpa jubah adalah SEBUAH PILIHAN.

Tekan di sini untuk melihat [panduan meditasi vipassanā lengkap](#) yang tersedia di situs ini.